

Ako správne oddychovať

POPIS

Po fyzickej stránke je organizmus nastavený na obdobie podávania výkonu (deň) a na obdobie regenerácie, kedy sa obnovujú sily (noc). Rovnako po psychickej stránke, ak sme preťažení jedným typom činnosti, potrebujeme zmenu a zaťaženie iným typom činnosti. Po sociálnej stránke sa potrebujeme kontaktovať s inými, ale aj stiahnuť sa a na istý čas byť sami. Preto, ak uvažujeme o oddychu, myslíme tým spôsob regenerácie, nadobudnutia síl pre opätovnú aktivitu rozličného typu.

PRÍČINY A VZNIK

Primeraná záťaž a stres patria k životu, človek sa prostredníctvom aktivity realizuje, ovplyvňuje svoj život a prežíva pocit zmysluplnosti. Môžeme sa však ocitnúť aj pod vplyvom dlhodobého vypätia, ktoré nás robí menej produktívnymi. V súčasnosti sa stupňuje dôraz na podávanie výkonu. Získavame pocit, že je časovo náročné zvládnuť všetky činnosti. V konečnom dôsledku spôsobí výdaj vo forme aktivity navonok vyčerpanie organizmu. Celkovo teda možno hovoriť o tom, že „príčinou“ oddychu je únava, záťaž, vypätie alebo stres organizmu po biologickej, psychickej či sociálnej stránke.

Výdrž človeka na záťaž je ovplyvnená genetickými predispozíciami (napríklad citlivosťou nervovej sústavy), osobnostnými charakteristikami (inak oddychuje extrovert, inak introvert), výchovou (čo podporovalo prostredie, čo bolo odmeňované alebo odpozorované), ale aj schopnosťou sebaregulácie (sebadisciplína) a hodnotami, ktoré preferujeme. U detí, ktoré si ešte len budujú sebareguláciu, vytvárajú spôsoby správania (aj spôsoby oddychu), potrebujú aj podporu od dospelého, ktorý je všímavý k jeho potrebám a vedie ho k adekvátnemu oddychu.

Vzhľadom k tomu, že oddych, je prirodzenou potrebou človeka, je dôležité sa **vedome usilovať o to, aby sme sa učili aj oddychovať**. Oddych je zároveň prevenciou pred vyčerpaním svojich síl a zdrojov.

Oddychu možno rozumieť ako zníženiu alebo vynechaniu aktivity, či zmenu aktivity. Niektorí si ako oddych predstavujú pohybové cvičenie, niektorí ako pozeranie televízie, ďalší ako stretnutie s priateľmi alebo dlhý spánok. Oddychovať možno - nárazovo, cielene v nejaký čas (ak sme zahltení povinnosťami v istom období, plánujeme si do budúcnosti vyhradiť čas na regeneráciu). Na druhej strane je oddych potrebný aj počas dňa - priebežne (doprajeme si čas na rannú kávu, na čítanie knihy, na horúci kúpeľ...).

Oddych vychádza z konkrétnej potreby človeka a pri jej rozpoznaní, môže byť potreba adekvátne naplnená. Správna forma oddychu sa teda realizuje podľa toho, čo človek potrebuje v danej chvíli.

SPÔSOBY

Na základe spomínaného by sme formy oddychu, mohli zaradiť podľa roviny, na akej ho potrebujeme – fyzickej, psychickej, sociálnej a spôsobom, akým to potrebujeme podľa aktuálnej situácie – aktívne alebo pasívne.

Na fyzickej úrovni obnovovanie sily zahŕňa – zabezpečovať svoje základné potreby a úpravu životosprávy. Prijímať potravu s dostatkom živín pre posilnenie vitality, konzumovať správny pomer jedál, pravidelne sa stravovať a podobne. Snažiť sa o telesnú regeneráciu pravidelným a primeraným spánkom, odstraňovať príčiny nespavosti. Po fyzickej alebo psychickej námahe sa snažiť upokojiť telo (relaxovaním, kúpeľom, masážou) alebo naopak počas dňa doplniť pohyb (cvičením, prechádzkou, športom).

Na psychickej úrovni obnovovanie sily zahŕňa – snahu zmeniť postoj alebo odstrániť problém, ktorý je zdrojom stresu. Dôležité je aj hľadať spôsoby znižovania a ventilovania stresu. Pracovať s vlastnými emóciami, vyjadrovať ich, samozrejme s rešpektom k sebe aj k druhým. Vyjadrovať svoje pocity cez osobné tvorivé zážitky (hudba, tanec, divadlo, maľba, niečo vytvoriť, vyrobiť) a podporovať tým vlastnú sebarealizáciu. Ďalej napríklad relaxovať prostredníctvom práce s vlastným dýchaním alebo navodiť psychické uvoľnenie pomocou uvoľnenia svalov a zároveň sa venovať predstavám a myšlienkam (prijemným spomienkam, plánom, fantáziám). Aktivizovať optimizmus alebo humor, odreagovať sa od ťaživej situácie alebo myšlienok, získavať nadhľad a odstup. Preorganizovať svoj postoj v daných situáciách, myslieť pozitívne, podporovať v sebe priateľské pocity a postoje, nachádzať v daných veciach zmysel. Aktívne organizovať svoj život v zmysle organizovať svoj čas (striedanie povinností a zábavy). Podporovať vlastné rozhodnutia (vedieť, čo chcem, prečo sa niečoho vzdávam, voliť a konať podľa toho, čo je pre mňa práve dôležité) a cítiť zodpovednosť za to, čo sa s nami deje. Vedieť si presadiť svoje oprávnené požiadavky, vedieť odmietat' neoprávnené požiadavky bez sebaobviňovania. Mať aktívny prístup k životu, ktorý prináša zažívanie úspechu, z čoho následne pramení spokojnosť. V tomto prípade je potrebné posilnenie zážitku, že sa niečo ukončilo a že sme to zvládli. To je základom pre upokojenie sa, kým sa nastavíme na ďalší cieľ. V neposlednom rade obnovenie vlastných síl podporuje venovanie sa svojim osobným záujmom.

Na sociálnej úrovni obnovenie sily zahŕňa – hľadať blízkosť a kontakt u druhých. Zdieľanie svojho prežívania s inými pomáha vyrovnávať sa s neprijemnými emóciami tým, že ich nepotláčame, pomenujeme ich alebo identifikujeme ich príčinu. Podporné je vedieť vyhľadať pomoc a „deliť“ sa o záťaž s inými. Rodina, priatelia, známi sú oporou v náročnej životnej situácii. Samotný kontakt s ľuďmi, s ktorými máme dobré vzťahy môže pôsobiť regeneračne. Rovnako aj starostlivosť o iných do istej miery odpútava pozornosť od vlastnej situácie a poskytuje zážitok vlastnej zmysluplnosti.

NÁPRAVA A RIEŠENIA

Dôležitou súčasťou toho, ako správne odдыхovať, je naučiť sa vnímať signály vlastného tela a psychiky, analýza vlastného režimu, časový manažment dňa a schopnosť byť plnšie prítomný „tu a teraz“ počas samotnej odдыхovej činnosti.

Situáciu silného vyčerpania vždy predchádzajú *varovné signály* vlastného tela a prežívania. Príznakmi vyčerpania môže byť napríklad väčšia podráždenosť vo vzťahoch, fyzické ťažkosti (bolesť hlavy, nespavosť), nechúť či strata záujmu o aktivitu a rôzne iné prejavy stresu. Potrebne je byť vnímavý na tieto signály, aby sme vedeli niečo včas zmeniť a predchádzať úplnému vyčerpaniu. Čím skôr si všimneme, že nám ubúda síl a postaráme sa o seba, tým rýchlejšie sa opäť zregenerujeme.

Naučiť sa správne odдыхovať predpokladá dobre poznať samého seba. Poznanie svojich záujmov, záľub, činností, ktoré nás napíňajú a koľko času im skutočne venujeme. Vedieť si zadefinovať aj to, čo aktuálne potrebujeme. Pokiaľ máme počas dňa prevažne sedavú pracovnú činnosť, cítime potrebu sa hýbať. Pokiaľ sa v rámci práce veľa kontaktujeme s ľuďmi, cítime potrebu sa stiahnuť a venovať sa sebe. Pokiaľ sme naplnili deň intelektuálnou činnosťou, uvoľňujúca bude činnosť manuálna a i. Poznanie seba znamená odpovedať si aj na otázky ako:

„Čím vypĺňam svoj deň?“

„Kedy mám priestor pre odдых?“

„Ako sa prejavuje, keď som vyčerpaný?“

„Aká je mne blízka forma odдыхu? Čo mi regeneruje sily?“

„Vyhovuje mi, ako to mám zaužívané?“

„Aký najmenší krok by som mohol pre seba urobiť, aby to bolo inak?“

„Ak robím niečo nevyhnutné a relax nie je možný, dokážem si to neskôr vynahradiť?“

V aplikovaní času na odдых a nadobudnutie síl je potrebný určitý *časový manažment*. Dokázať si určiť priority a starať sa o seba.

Ak odдыхujeme je potrebné si to aj *uvedomovať*, že sa to *deje*. Akoby spomaliť daný okamih a vnímať ho. Získať z daného momentu čo najviac. Uvedomiť si, že sme si ho dopriali, že ho chceme a má svoj význam. Posilňovať to, čo pri tom prežívame. Všimáť si, čo sa deje v našom tele (v dýchaní, so svalmi), aké vnemy nás zaujímajú (vôňa, teplo, výhľad v prírode), aké pocity sprevádzajú daný odдых (pohodlie, uvoľnenie, sloboda, spokojnosť, nabudenie, živosť). Môžeme sa o tom s niekým porozprávať a tým umocniť zážitok. Môžeme sa snažiť si uchovať daný pocit v pamäti (urobiť ho príjemnou spomienkou), aby sme si ho pripomenuli, keď nám bude ťažšie alebo nás to motivuje odдых zopakovať. Pripísať danému momentu rovnakú dôležitosť, ako plneniu povinností.

Záverom by sme dodali, že stresu a záťaži sa nedá vyhnúť, ale tým, že sa naučíme priebežne starať o seba, dosiahneme v konečnom dôsledku dlhodobejší výkon a dokážeme sa starať lepšie aj o druhých. To, že odдыхujeme správne, vnímame nakoniec na svojej prežívanej rovnováhe a schopnosti primerane zvládať primeranú záťaž.

ODPORÚČANIA

Pri osvojovaní si spôsobov, ako relaxovať alebo uvoľňovať napätie, ako si zvýšiť sebamanžment vám môže pomôcť kouč alebo aj psychológ.

Literatúra:

SRB, V. a kol. 2007. Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově. Praha. Projekt Odyssea. 2007. ISBN 978-80-87145-03-6.

